



みんなで連携しながら、食育を推進していきます！

家庭をはじめとして、保育所や学校、行政等が連携し、自治組織や元気うわじまサポートバンクなど様々な団体と協働しながら食育を推進します。

乳幼児期

子どものころから、宇和島の地場産物に親しむ！

★地場産物に興味を持たせる食育活動を実施します。



豊かな食体験で、感謝の心や命の尊さを学ぶ！

- ★菜園活動を通して、収穫の喜びや恵みへの感謝と、「命」を感じる心を育みます。
- ★給食やクッキング等食育活動で、おいしく楽しく食べることができるように取り組みます。

学童・思春期

地産地消のおいしい給食で元気なからだづくり！

- ★地場産物を活用した学校給食を提供します。
- ★給食指導を充実し、命を大切にする心や感謝の気持ちを伝えます。



食習慣の基礎を確立！

- ★給食献立表や給食だよりにより、保護者に子どもの食に関する情報を発信します。
- ★早期からの生活習慣病予防に努めます。
- ★食に関する指導を実施します。



郷土への愛着を深める！

- ★出前講座を実施し、郷土の味を伝承します。

成人期

地産地消の実践！

- ★郷土料理の講習会を実施します。

健康で、心豊かに暮らす！

- ★男性の料理教室を実施、支援します。
- ★食と健康に関する出前講座を実施します。

ゴミを減らし、環境を守る！

- ★食べ物によるゴミを減らすため、食品ロス削減等を啓発します。

元気うわじまサポートバンク

「元気うわじまサポートバンク」は、「健康づくり」や「食育」に関する講師を登録している人材バンクです。地域、学校、施設等で活動を行う際にその目的に合った講師を紹介して、市内の食育活動をサポートしています。（市ホームページをご覧ください）

【問い合わせ先】

宇和島市役所 保険健康課
TEL：0895-24-1111（2179・2131）
FAX：0895-24-1124

概要版

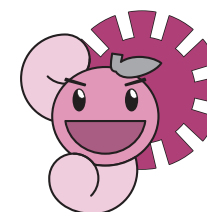
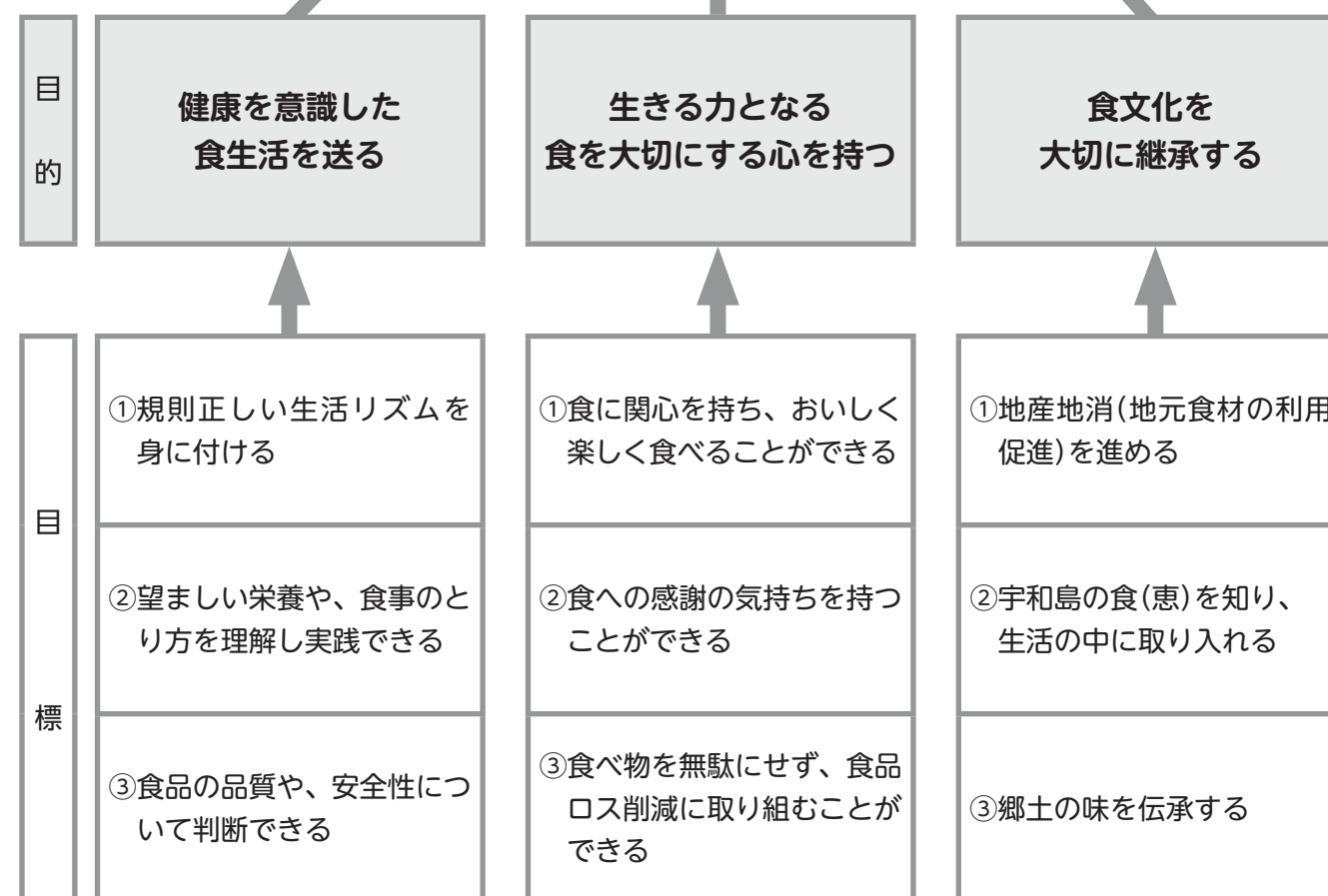


宇和島市食育プラン

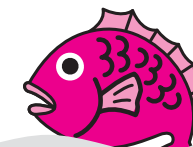
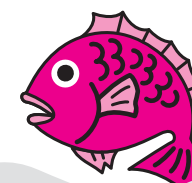
第3次

【基本理念】

食を大切にし、健康で心豊かに生きる力を育む



宇和島市では、食育プラン第3次を策定し、平成30年度から令和5年度を目標年度として、食育を推進しています。



宇和島市



乳幼児期（0～5歳）



学童・思春期（6～18歳）



青壮年期（19～64歳）



前期高齢期（65～74歳）



後期高齢期（75歳以上）

お腹が空くリズム・正しい食習慣を身に付ける

1日3食を規則正しく食べ、健やかな食生活を実践する

食事の楽しさを知ることや、五感を使う経験をしましょう

望ましい生活習慣や生活リズムを身に付け、食習慣の基礎を確立しましょう

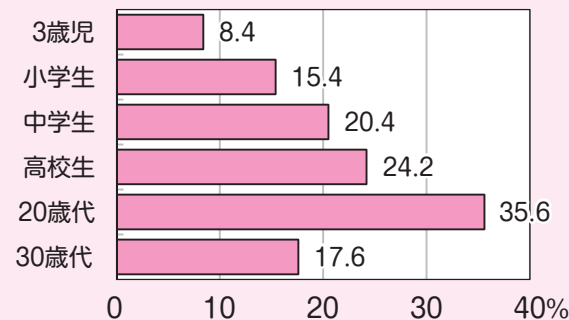
自分自身の生活状況にあわせた食事と運動を心がけましょう

望ましい食習慣の維持や生活習慣を守り、健康管理に努めましょう

栄養状態を保ち、健康寿命を延ばしましょう

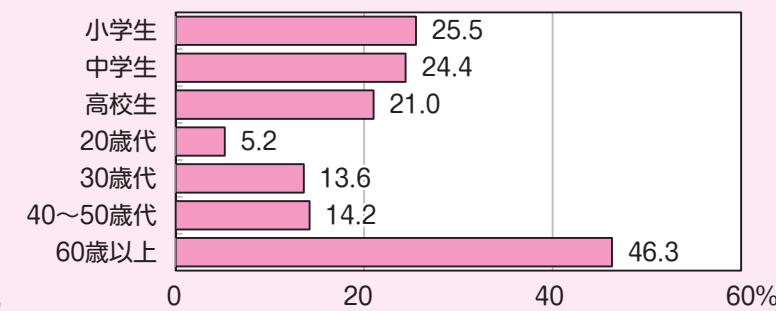
朝食欠食が増加

朝食の欠食割合



朝食をバランスよくとる人が少ない

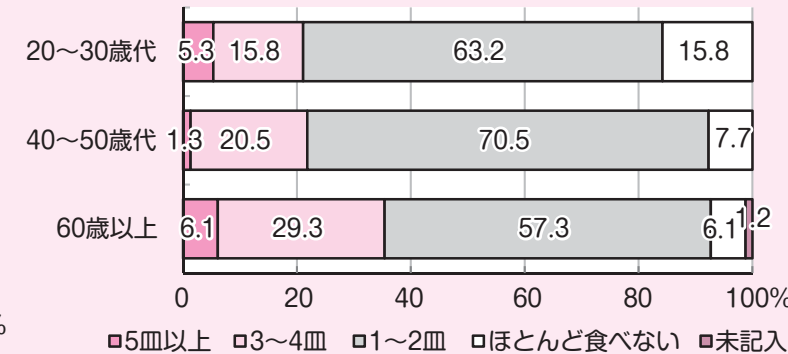
主食・主菜・副菜のそろった朝食をとっている人の割合



野菜の摂取不足

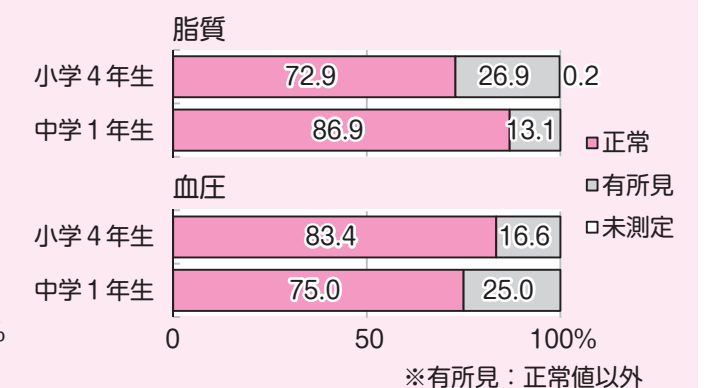
野菜は1日5皿以上必要です！

野菜を1日何皿食べますか



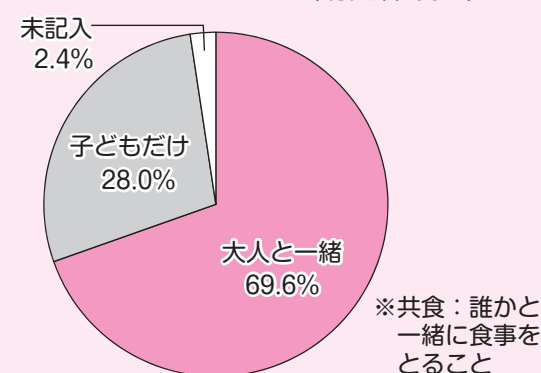
小・中学生にも有所見がみられる

(H28年度小児生活習慣病予防健診結果より)



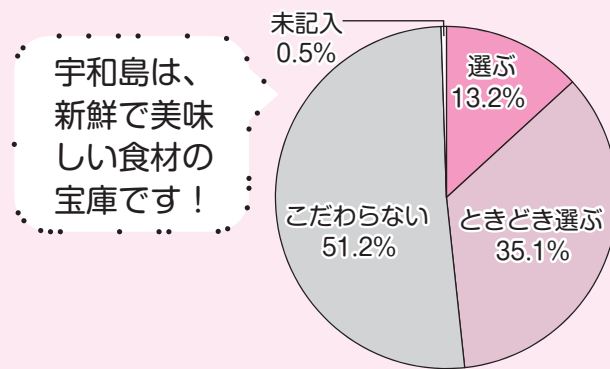
共食ができにくい状況

朝食を家族そろって食べる割合（幼児保護者）



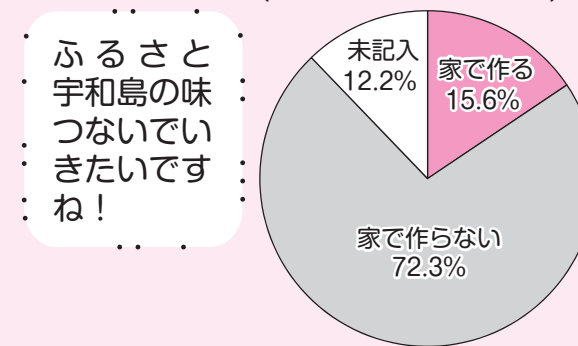
家庭で地場産物が積極的に使われていない

宇和島産を積極的に選ぶ割合

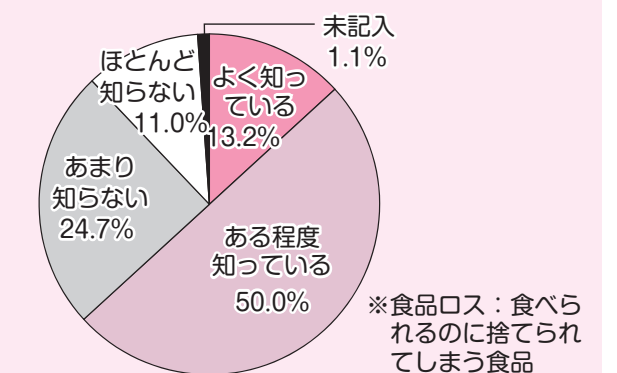


若い世代は、郷土料理を家庭で作らない人が多い

郷土料理を家庭で作る割合（幼児保護者:50歳未満）



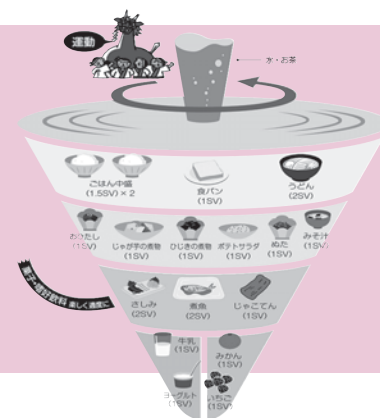
「食品ロス」問題を知らない人がある



市民のみなさん一人ひとりの取組が重要です!!

朝食を毎日食べる

バランスのよい食事を心がける



みんなで食事をする



地元の食材を使用し、郷土料理に親しむ

食品ロス削減に努める